

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELOMPAT DENGAN  
MENGUNAKAN PENDEKATAN SUNDA MANDA PADA SISWA KELAS  
V SDN SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI, KABUPATEN SLEMAN,  
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan**



**Oleh  
Aditya Pamadi  
10604224167**

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELOMPAT DENGAN  
MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN SUNDA MANDA  
PADA SISWA KELAS V SDN SINDUADI 1 KECAMATAN  
MLATI, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA  
TAHUN 2016**

Disusun oleh :

Aditya Pamadi  
NIM 10604224167

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan

Yogyakarta , September 2017

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Drs. Subagyo M.Pd.

NIP 19561107 198203 1 002

Disetujui,

Dosen Pembimbing,



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.

NIP. 196503252005011002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aditya Pamadi

NIM : 10604224167

Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK  
DASAR MELOMPAT DENGAN  
MENGUNAKAN PERMAINAN SUNDA  
MANDA PADA SISWA KELAS V SDN  
SINDUADI 1 KECAMATAN MLATI,  
KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA  
TAHUN 2016

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2017

Yang menyatakan,



Aditya pamadi

10604224167

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Sunda Manda Pada Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta” yang disusun oleh Aditya Pamadi, NIM. 10604224167, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 1 Agustus 2017 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd	Ketua Penguji		15-8-2017
Heri Yogo Prayadi, M.Or	Sekretaris Penguji		16-8-2017
Ahmad Rithaudin, M.Or	Penguji I (Utama)		17-8-2017

Yogyakarta, Agustus 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,  
  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

- 1. “Jangan pernah memandang hidup sebagai masalah yang beruntun, melainkan rangkaian pengalaman yang penuh dan kaya” (Dorothy C. Finkelor).**
- 2. “Jangan pernah mau berdebat dengan waktu, karena waktu tidak akan pernah mengalah dan akan terus maju. Hanya dengan disiplin dan manajemen yang baik waktu dapat menjadi sahabat kita” (Furqoni S).**

## **PERSEMBAHAN**

Seiring ucapan syukur ingin saya persembahkan karya sederhana ini untuk :

- ❖ Kedua orang tua saya (Bapak Nuryadi dan Ibu Walmini) yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a.
- ❖ Adik saya (Fernanda Praditya) terimakasih atas kerjasamanya telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELOMPAT DENGAN  
MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN SUNDA MANDA  
PADA SISWA KELAS V SDN SINDUADI 1 KECAMATAN  
MLATI, KABUPATEN SLEMAN, YOGYAKARTA  
TAHUN 2016**

Oleh:

Aditya Pamadi  
10604224167

**ABSTRAK**

Untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tidaklah mudah, karena siswa Sekolah Dasar belum mempunyai otot tungkai yang kuat untuk mendukung kestabilan dan koordinasi gerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan bermain sunda manda dapat meningkatkan gerak dasar melompat pada siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode eksperimen dengan disain *one group pretest-posttest design*. Instrumen berupa tes lompat jauh. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 yang berjumlah 20 anak. Teknik analisis data untuk menguji *hipotesis penelitian ini menggunakan uji t*.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai thitung lebih besar daripada ttabel ( $10,064 > 2,086$ ), maka  **$H_a$  = diterima** dan  **$H_o$  = ditolak**, dengan hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016.

Kata kunci : gerak dasar melompat, bermain sunda manda, siswa kelas V

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga Skripsi dengan judul “ Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Melompat Dengan Menggunakan Permainan Sunda Manda Pada Siswa Kelas V SDN Sinduadi Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta Tahun 2016 ” diselesaikan.

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan baik moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

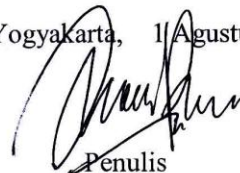
1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan di FIK UNY.
2. Prof.Dr.Wawan S.Suherman,M.Ed Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memnerikan ijin penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd Kepala Jurusan Pendidikan Olahraga dan Rekreasi FIK UNY.
4. Dr. Subagyo M.Pd Koordinator Program S1 PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberikan masukan-masukan dalam penelitian ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd. pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak pengarahan, bimbingan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan dan penulisan skripsi.
6. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas M.Or Penasehat Akademik yang telah memberi pengarahan dan motivasi.



7. Bapak dan ibu Dosen yang memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak dan staff karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan baik informasi maupun layanan yang dibutuhkan.
9. Bapak Triyana selaku guru pendidikan jasmani di SDN Sinduadi 1 kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.
10. Adik-adik kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta yang telah membantu jalannya penelitian.
11. Rekan-rekan mahasiswa PGSD Penjas D angkatan 2010 yang telah memberi dukungan dan motivasi dalam penelitian ini.
12. Teman-teman mahasiswa angkatan 2011 yang tinggal di yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
13. Orang tuaku tercinta yang tak henti-hentinya memberikan dukungan
14. Semua pihak yang telah membembantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Di sadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat positif dan membangun sangat diharapkan demi kelengkapan isi dan hasil dari skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 1 Agustus 2017



Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II. KAJIAN TEORI

A. Hakekat Teori .....	6
1. Hakikat Pembelajaran .....	6
2. Pendidikan Jasmani .....	8
3. Hakikat Lompat .....	9
4. Lompat Sunda Manda .....	12
5. Karakteristik Anak SD .....	14
6. Pendekatan Bermain .....	17
7. Hakikat Alat Bantu Mengajar .....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	20
C. Kerangka Berpikir .....	20
D. Hipotesis Penelitian .....	21

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional Variabel .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	24
D. Teknik Pengumpulan Data .....	24
E. Teknik Analisis Data .....	26

### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Diskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian.....	28
B. Hasil Penelitian .....	28
C. Pembahasan .....	34

### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	37
B. Implikasi .....	37
C. Keterbatasan Penelitian .....	37
D. Saran .....	38

DAFTAR PUSTAKA .....	39
----------------------	----

LAMPIRAN .....	40
----------------	----

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sendiri merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani (Depdiknas, 2003:2). Oleh karena itu tujuan penjasorkes harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah berjalan kurang baik, jika guru hanya memanfaatkan alat dan fasilitas yang ada. Penggunaan alat bantu dalam proses pembelajaran masih jarang digunakan oleh guru, padahal dengan pemanfaatan alat bantu dapat lebih menunjang tercapainya proses pembelajaran di SDN N Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dalam proses pembelajaran jasmani antara lain: (1) faktor siswa, (2) faktor guru, (3) materi pembelajaran, (4) faktor alat dan fasilitas olahraga, serta (6) strategi pembelajaran. Salah satu tujuan dari pendidikan dasar adalah meletakkan dasar kecerdasan, pengetahuan, kepribadian, akhlak mulia dan keterampilan untuk hidup mandiri, serta mengikuti pendidikan lebih lanjut (UU No.20 tahun 2003).

Olahraga atletik merupakan salah satu materi ajar dari mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (penjasorkes) yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar. Di dalam atletik terdapat beberapa cabang

olahraga diantaranya adalah lompat jauh. Lompat jauh merupakan jenis olahraga yang paling sederhana dan mudah untuk dilakukan. Namun, proses pembelajaran lompat jauh di SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta saat ini masih dimungkinkan berjalan kurang baik sehingga hasilnya pun belum maksimal. Gaya mengajar guru belum banyak variasi sehingga siswa cepat merasa bosan dan kurang tertarik dengan materi yang diberikan oleh guru.

Prestasi lompat jauh akan terlihat dari hasil jauhnya lompatan, dan untuk menghasilkan lompatan yang maksimal siswa harus mampu melakukan gerakan lompat jauh yang benar. Untuk meningkatkan teknik lompat jauh pada siswa SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tidaklah mudah, karena siswa Sekolah Dasar belum mempunyai otot tungkai yang kuat untuk mendukung kestabilan dan koordinasi gerak. Namun kekurangan tersebut dapat diminimalkan dengan pembelajaran yang berorientasi pada siswa. Pembelajaran yang berorientasi pada siswa merupakan pembelajaran yang didesain oleh guru sesuai dengan tingkat perkembangan siswa, sehingga strategi yang diterapkan menarik bagi siswa. Siswa akan lebih sungguh-sungguh mengikuti pembelajaran dan tidak merasa terbebani sehingga diharapkan tujuan dari pembelajaran lompat jauh dapat tercapai secara optimal.

Berdasarkan masalah di atas guru perlu mencoba mengadakan pembaharuan dalam pembelajaran dengan menyesuaikan karakteristik siswa sehingga siswa lebih tertarik untuk aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Pendekatan bermain adalah pendekatan yang akan digunakan

dalam penelitian ini. Permainan sunda manda digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar lompat jauh di SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Bermain adalah sesuatu yang menyenangkan bagi siswa, dengan bermain siswa akan lebih antusias dan tidak merasa terbebani dalam melakukan aktivitasnya. Faktor motivasi dan kemauan yang tinggi dapat merangsang siswa untuk mau dan dapat melakukan materi yang diberikan kepada siswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta masih belum bisa melakukan koordinasi gerakan dasar lompat jauh yang benar.
2. Kurangnya minat siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta dalam mengikuti pelajaran lompat jauh.
3. Guru belum mengembangkan variasi mengajar dalam pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.
4. Belum diketahui apakah dengan model bermain sunda manda hasil lompatan siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta akan meningkat.

### **C. Batasan Masalah**

Agar tidak terjadi pelebaran masalah, maka pada penelitian ini dibatasi pada masalah, peningkatan hasil belajar gerak dasar dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah pada penelitian ini adalah, “Apakah pendekatan bermain sunda manda dapat meningkatkan gerak dasar melompat pada siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui pendekatan bermain sunda manda dapat meningkatkan gerak dasar melompat pada siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk mengembangkan dan meningkatkan prestasi siswa dalam bidang olahraga, khususnya meningkatkan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda mandak pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2015.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Siswa

Siswa akan lebih bersemangat dan aktif dalam mengikuti pelajaran karena lebih menarik sehingga mereka tujuan dari pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

### b. Bagi Guru

Sebagai alternatif dalam menerapkan teknik mengajar lompat jauh sehingga pembelajaran lebih variatif.

### c. Bagi Sekolah

Membantu sekolah untuk berkembang karena adanya peningkatan kemampuan pada diri guru dan pendidikan di sekolah.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Istilah pembelajaran sudah dikenal luas dalam masyarakat, menurut Permendiknas No. 41 Tahun 2007 Tentang Standar Proses Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, pembelajaran diartikan sebagai suatu proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran jasmani berkaitan erat dengan proses belajar motorik dan proses mengajar keterampilan motorik. Dalam proses belajar dan mengajar antara siswa dan guru diperlukan media komunikasi. Dalam media tersebut ada semacam informasi yang disampaikan dari guru kepada siswa yang akan memberi respons.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani yang bersuasana ke SD-an adalah berorientasi pada peserta didik yang memadukan aspek tujuan, metode dan evaluasi dengan karakteristik anak yang berbeda dalam kaitannya dengan usia dan kemampuannya, dimana guru harus mampu menyesuaikan materi, metode dan karakteristik kelas yang berbeda. Oleh

karena itu pembelajaran merupakan upaya sistematis dan sistemik untuk memfasilitasi dan meningkatkan proses belajar serta hasil belajar tersebut. Keberhasilan proses pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kegiatan pendahuluan pembelajaran. Karena dalam kegiatan itu dapat menentukan terciptanya suasana dan awal pembelajaran yang efektif agar siswa siap dalam mengikuti pembelajaran. Sedangkan pendekatan dalam pembelajaran merupakan cara yang dipilih guru untuk memudahkan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Menurut Mulyasa (Dikutip Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani, 2010: 49) pembelajaran pada hakikatnya adalah proses interaksi antara pendidikan dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Dalam interaksi tersebut banyak sekali faktor yang mempengaruhinya, baik faktor internal yang datang dari dalam diri individu, maupun faktor eksternal yang datang dari lingkungan atau dari luar individu.

Menurut Oemar Hamalik (Dikutip Sri Widiastuti dan Nur Rohmah Muktiani, 2010: 49) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran, serta pembelajaran adalah upaya mengorganisasi lingkungan untuk menciptakan kondisi belajar bagi peserta didik.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran adalah proses interaksi atau timbal balik antara guru dan siswa

dalam situasi pendidikan yang terdiri dari komponen tujuan yang ingin dicapai.

## **2. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan lewat aktivitas jasmani, permainan dan atau olahraga dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani yang diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi akan memberikan sumbangan yang berharga untuk perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Tidak hanya aspek keterampilan dan kebugaran jasmani yang berkembang tetapi juga aspek lain yang sangat penting seperti perkembangan pengetahuan, penalaran dan perkembangan karakter seorang menjadi tangguh.

Menurut Rusli Lutan (2001: 6) penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani adalah membantu siswa untuk menjalani proses pertumbuhan, baik yang berkenaan dengan keterampilan fisik maupun dalam aspek sikap dan pengetahuannya.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan untuk menimbulkan perubahan perilaku yang melekat pada kehidupan sehari-hari. Secara sederhana pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, (Rusli Lutan, 2001: 15). Dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak dengan tujuan agar terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani.

Menurut Bucher (Dikutip Andun Sudijandoko, 2010: 3) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan, adalah proses pendidikan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organic, neuromuskuler, interperatif, sosial dan emosional.

Menurut Mutohir C (Dikutip Andun Sudijandoko, 2010: 3) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Jelas kiranya bahwa dari pengertian-pengertian di atas menjelaskan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pengertian pendidikan keseluruhan yang dilakukan secara sadar dan sistemik dan hanya sebagai sarana atau media untuk mencapai tujuan sebagaimana tujuan yang ingin dicapai pendidikan pada umumnya.

### **3. Hakikat Lompat**

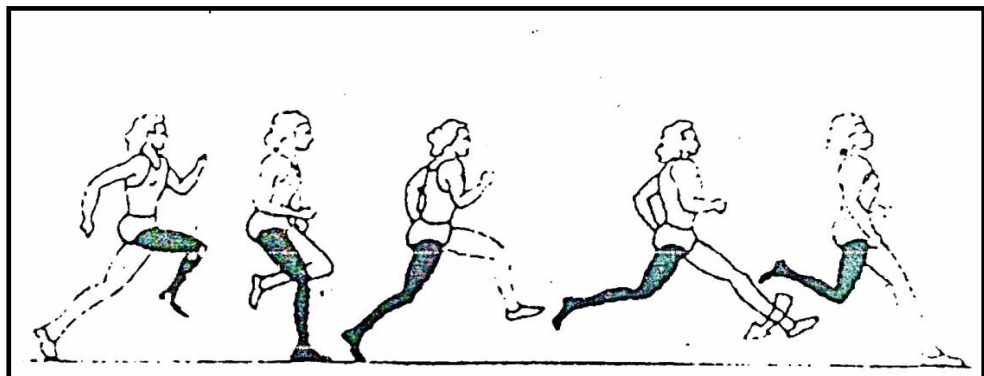
Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki. Gerakan dasar melompat dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya adalah melompat tanpa awalan dan melompat menggunakan awalan. Agar pelompat mendapat hasil lompatan yang jauh ia harus

menggunakan teknik melompat yang benar, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Keempat unsur itu merupakan suatu kesatuan gerakan tanpa terputus-putus. Pelaksanaan lompat sebaiknya dilakukan pada bak pasir yang gembur atau lunak agar tidak membahayakan. Berdasarkan pernyataan di atas teknik agar mendapat hasil lompatan yang maksimal meliputi:

a. Awalan

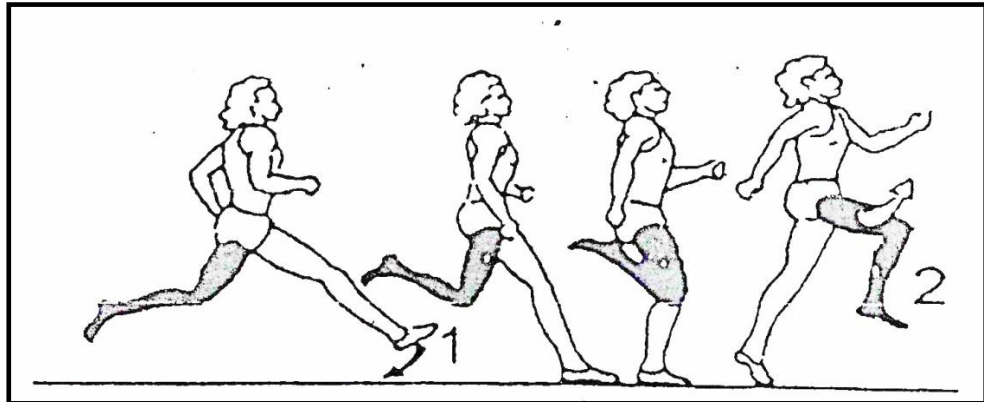
Awalan adalah berlari secepat-cepatnya dengan jarak tertentu sebelum melakukan tolakan sebelum melompat. Pada saat melakukan awalan, pelompat harus berlari dengan kecepatan tinggi, gunanya agar tubuh bisa melayang lebih lama di udara.



Gambar 1. Teknik Awalan (IAAF, 2000:88)

b. Tahap Tolakan (tumpuan)

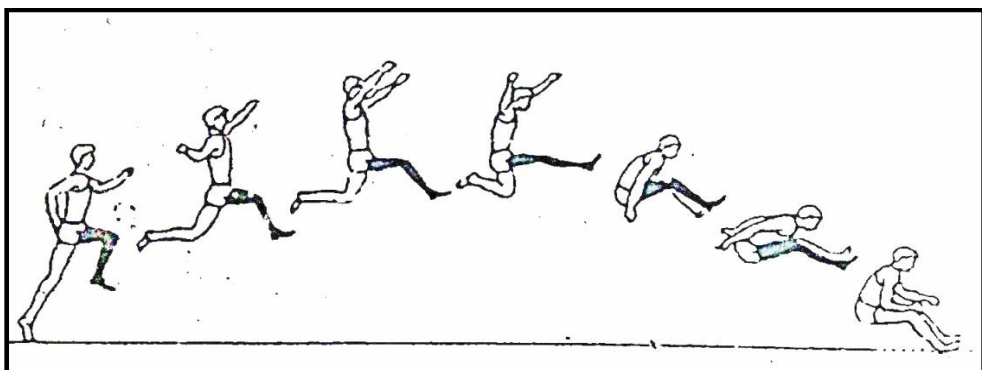
Tolakan menggunakan satu kaki terkuat dan harus kuat sampai kaki tumpu belakang terdorong lurus, jangan terlalu menaikkan titik berat badan yang berakibat mengurangi kecepatan untuk maju kedepan.



Gambar 2. Tahap Tolakan (IAAF, 2000:89)

#### c. Tahap Melayang

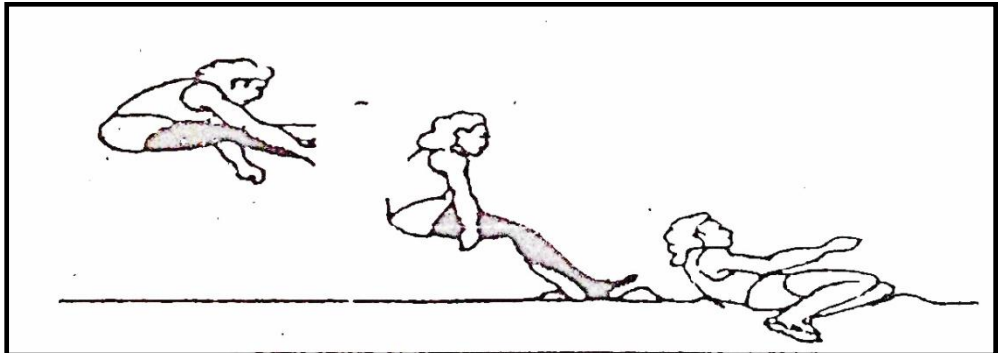
Perpaduan awalan yang cepat dan tolakan kaki akan membawa badan melayang di udara lebih lama. Perlu diperhatikan pada saat melayang supaya dapat lebih tinggi, maka perlu dilatih dengan menggunakan rintangan dari kardus setinggi  $\pm 40$  cm yang diletakkan di depan papan tolakan dengan jarak  $\pm 1$  m. Hal ini akan menambah tingginya lompatan dan secara otomatis akan menambah jauhnya lompatan, disamping itu ketika melayang harus menjaga keseimbangan badan sebagai persiapan pendaratan.



Gambar 3. Tahap Melayang(IAAF, 2000:90)

#### d. Tahap Pendaratan

Gerakan yang harus dikoordinasikan adalah gerakan kaki, kepala, lengan, tangan. Pada saat tumit menyentuh pasir badan digerakkan ke depan untuk menghindari pendaratan pinggul. Pendaratan pinggul dapat dihindari jika kedua tungkai kaki rileks dalam posisi menggantung rata sejajar.



Gambar 4. Tahap Mendarat(IAAF, 2000:93)

#### 4. Lompat Sunda Manda

Unsur terpenting dalam tolakan adalah kekuatan atau power tungkai. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan power tungkai adalah dengan melompat, bertumpu satu kaki, dengan jarak lompatan yang tetap atau terimplikasi dari permainan tradisional sunda manda. Latihan lompat dalam permainan sunda manda ini merangsang gerak eksplosif. Dengan latihan lompat, dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang tetap dan terus menerus.

Menurut A. Husna M (2009: 18) Sunda manda atau engklek adalah permainan tradisional yang dimainkan 2 sampai 8 orang. Cara bermainnya setiap anak harus berbekal tabak gecuk berupa pecahan ubin/marmer, potongan genteng alias kreweng dengan cara melempar tabak miliknya tepat

tepat di kotak pertama setelah itu ia harus berjengkek (melompat satu kaki) ke kotak berikutnya sampai selesai satu putaran. Kaki atau tabak pemain juga tidak boleh menginjak garis, bila kaki pemain mengenai garis maka itu berarti ia gagal dan harus menunggu giliran pemain berikutnya. Pemain harus berhenti dan harus menumpu dengan dua kaki di kotak nomor tujuh. Pemain yang menyelesaikan satu putaran terlebih dahulu, berhak memilih petak yang akan dijadikan sawah dengan cara melemparkan dengan cara membelakangi petak-petak. Semakin banyak sawah yang didapat, semakin besar peluang untuk memenangkan permainan. Permainan tersebut seperti terlihat pada gambar di bawah ini.

Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan lompat sunda manda sebagai dasar penguasaan teknik tolakan, karena dalam permainan sunda manda yang dibutuhkan adalah lompatan, dan keseimbangan. Maka peneliti berusaha mencari apakah ada peningkatan kemampuan power tungkai dan keseimbangan bila dilatih dengan lompat lompat ini.

Senada dengan latihan lompat sunda manda, menurut Muhammad Muhyi (2009: 19) latihan engklek dengan menggunakan media holahop sebagai garis batasnya bertujuan untuk (a) mengembangkan kekuatan otot tungkai (b) mengembangkan keseimbangan badan (c) konsistensi dan pengenalan pola gerak. Dengan latihan sundamanda yang mirip dengan menggunakan media hulahop ini akan membantu meningkatkan kekuatan power tungkai, tolakan yang dilatih dalam permainan sundamanda akan sangat membantu kekuatan tolakan pada pelaksanaan lompat jauh yang



sesungguhnya. Pola latihan yang ditingkatkan setiap tahapnya akan memperbesar kekuatan tungkai pada saat kaki menolak di tanah. Tujuan dari latihan ini adalah peningkatan power tungkai.

## **5. Karakteristik Anak SD**

Usia sekolah dasar merupakan usia yang sangat penting, karena dalam usia itu merupakan usia pertumbuhan dan menentukan perkembangan seorang anak. Pendidik harus menciptakan kondisi yang sesuai dengan kebutuhan anak dalam masa itu yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan, kemampuan serta sesuai dengan kebutuhan anak untuk mencapai perkembangan yang baik dan maksimal. Pertumbuhan dan perkembangan fisik dan gerak merupakan bagian dari perkembangan umum anak usia sekolah dasar. Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut perlu benar-benar disadari oleh guru penjas di sekolah dasar, karena pada usia itu pertumbuhan sedang berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Tisnowati tamat dan Moekarto Miman (1998: 27-29) karakteristik anak usia sekitar 9-10 tahun anak-anak memiliki ciri sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan organ tubuh yang cepat dan sangat berminat pada aktivitas jasmani.
- b. Mereka membanggakan kekuatan jasmaninya, sehingga mereka cenderung memilih pemimpin yang mempunyai fisik kuat.
- c. Pendidikan jasmani merupakan sarana pembentukan keterampilan sosial antara lain penguasaan diri terhadap

- keinginan dan lamunannya, belajar menghargai orang lain, dan peka terhadap kebutuhan orang lain serta saling mengerti.
- d. Karakteristik fisik yang perlu diperhatikan guru adalah :
- 1) Memperbaiki koordinasi tubuh dalam melempar, menangkap, memukul, melompat dan berlari.
  - 2) Pertumbuhan dan ketahanan jasmani meningkat cepat.
  - 3) Koordinasi antara mata dan tangan lebih baik.
  - 4) Anak-anak pada masa ini sangat dinamis sehingga kecelakaan sering terjadi.
- e. Karakteristik sosial dan emosional yang perlu diperhatikan guru adalah:
- 1) Mudah terpengaruh dan mudah tersinggung.
  - 2) Hidup dalam khayalan masih pekat sehingga terkesan pembual dan senang berpura-pura menjadi seorang yang dikagumi.
  - 3) Sering menggoda dan menyakiti temannya.
  - 4) Mempunyai kemauan yang kuat.
  - 5) Kurang hati-hati, senang membuat gaduh dan senang mencari pembenaran.
  - 6) Menginginkan kebebasan walaupun tetap dalam perlindungan orang dewasa.
  - 7) Lebih senang permainan beregu daripada permainan yang bersifat perseorangan.
  - 8) Suka membandingkan dirinya dengan teman-temannya.
  - 9) Senang pada bunyi-bunyian dan irama.
  - 10) Senang meniru orang yang dipujinya.
  - 11) Senang melakukan aktivitas yang bersifat lomba atau pertandingan.

Melihat karakteristik di atas, maka dalam memberikan pembelajaran pendidikan jasmani pada kelompok usia SD dapat memberi sedikit hal yang menyangkut *Cognitif domain* disamping tetap diberikan hal-hal yang menyangkut *affective domain*, *psychomotor domain* dan *organic domain*. Adapun keempat tujuan pendidikan jasmani tersebut secara rinci adalah sebagai berikut:

- a. *Cognitif domain* yang meliputi pengetahuan dan peningkatan pengertian tentang:
- 1) Pengetahuan tentang fungsi olahraga.

- 2) Pengetahuan dan pengertian tentang jiwa kesatria.
  - 3) Pengetahuan tentang gerak dasar, teknik dan taktik serta strategi.
  - 4) Pengetahuan dan pengertian tentang hidup sehat dan menjaga kondisi.
  - 5) Peraturan dan organisasi permainan.
- b. *Affective domain* meliputi pembentukan dan pengembangan sikap dan kepribadian dalam penghayalan dan pengalaman peraturan dan jiwa kesatria menuju terbentuknya warga negara yang baik:
- 1) Pengendalian diri.
  - 2) Kejujuran.
  - 3) Keadilan.
  - 4) Disiplin.
  - 5) Perhatian pada kebutuhan orang lain dan simpati pada yang lemah.
  - 6) Keberanian.
  - 7) Toleransi dan kerjasama.
  - 8) Ketekunan.
  - 9) Apresiasi terhadap keindahan tubuh dan gerak.
- c. *Pshycomotor domain* yang meliputi:
- 1) Koordinasi
  - 2) waktu reaksi.
  - 3) Kecepatan
  - 4) efisiensi gerak.

d. *organic domain* atau peningkatan fungsi organ tubuh penunjang

Untuk memperoleh:

- 1) Daya tahan.
- 2) Kekuatan otot.
- 3) Pembentukan sikap tubuh yang baik.
- 4) Berat badan yang ideal.
- 5) Penyediaan energi yang cepat.

## **6. Pendekatan Bermain**

Pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran lompat jauh yang dikemas dalam konsep bermain yang bervariasi yang selalu berubah-ubah sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran lompat jauh. Rusli Lutan (1991: 4) memberikan batasan tentang permainan sebagai berikut, permainan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tak sunguhan dalam batas waktu, tempat dan ikatan peraturan. Permainan merupakan dorongan naluri, fitrah manusia dan pada anak merupakan keniscayaan sosiologis dan biologis. Ciri lain yang amat mendasar yakni kegiatan itu dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan dalam waktu luang.

Ciri-ciri model pembelajaran bermain menurut Tadjikriatun Musifroh (2008:4) :

- a. Menyenangkan dan menggembirakan bagi anak, anak menikmati kegiatan bermain tersebut, mereka nampak riang dan senang.
- b. Dorongan bermain muncul dari anak bukan paksaan orang lain.

- c. Anak melakukan karena spontan dan sukarela, anak merasa tidak diwajibkan.
- d. Semua anak ikut serta secara bersama-sama sesuai peran masing-masing.
- e. Anak berpura-pura atau memerankan sesuatu, anak pura-pura marah atau menangis.
- f. Anak menetapkan aturan main sendiri, baik aturan yang diadopsi dari orang lain maupun aturan yang baru, aturan main itu dipatuhi oleh semua peserta bermain.
- g. Anak berlaku aktif, mereka melompat atau menggerakkan tubuh, tangan dan tidak sekedar melihat.
- h. Anak bebas memilih mau bermain apa dan beralih ke kegiatan bermain lain, bermain bersifat fleksibel.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa suatu kegiatan dapat dikatakan bermain jika aktivitas itu dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan dan tidak sungguh-sungguh dalam batas waktu, tempat dan tanpa adanya tujuan untuk memperoleh keuntungan material dan terkait pada aturan tertentu yang dipatuhi bersama.

## **7. Hakikat Alat Bantu Mengajar**

Alat bantu belajar merupakan alat yang dapat membantu siswa belajar untuk mencapai tujuan belajar. “Alat bantu pembelajaran adalah suatu bentuk alat atau benda untuk membantu terciptanya suasana belajar menjadi mudah dan menyenangkan” (Rahmat, 2009: 2). Dalam pelaksanaan pembelajaran di sekolah, bila hanya menggunakan alat pembelajaran yang dijadikan andalan untuk membina anak disekolah tentu akan ditemui beberapa kendala. Hal ini menyadarkan guru untuk berfikir kreatif dan inovatif menggunakan atau menciptakan alat bantu pembelajaran yang bisa didapat dengan mudah disekitar lingkungan, sehingga dapat membantu dalam proses belajar di sekolah. Menurut Alipande (2000: 153)

mengemukakan “alat bantu mengajar atau alat peraga adalah segala sesuatu yang dapat digunakan dalam mengajar agar pengajaran dapat berlangsung efektif dan efisien”, sedangkan Udin (1999: 95) mengemukakan “alat bantu mengajar atau media gambar adalah sebagai perantara dan secara khusus dapat diartikan sebagai saluran komunikasi. Jadi alat peraga atau alat bantu merupakan alat atau saluran untuk menyampaikan pesan.

Guru harus berusaha agar materi yang disampaikan mampu diserapkan dengan mudah oleh siswa. Apabila pengajaran disampaikan dengan bantuan alat-alat yang menarik dan tidak berbahaya maka siswa akan merasa senang dan pembelajaran dapat berlangsung dengan baik. Dalam penelitian ini media yang digunakan adalah kardus Sebagai rangsangan tinggi dan jarak merupakan bentuk pembelajaran lompat jauh yang bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melompat sejauh-jauhnya. Manfaat alat bantu pembelajaran :

- a. Alat bantu untuk mewujudkan situasi belajar mengajar yang efektif.
- b. Bagian integral (keterpaduan) dari keseluruhan situasi mengajar.
- c. Meletakkan dasar-dasar konkret dari konsep yang abstrak sehingga dapat mengurangi pemahaman yang bersifat verbalisme.
- d. Membangkitkan motivasi belajar peserta didik.
- e. Anak didik mudah memahami dalam menerima pelajaran.
- f. Perhatian anak didik dalam melaksanakan pembelajaran lompat jauh lebih tinggi.
- g. Anak didik mendapat pengalaman yang akurat.

- h. Hal-hal yang diperoleh dalam pembelajaran lompat jauh sulit dilupakan.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahkan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain :

1. Hariyati Kasanah (2013) yang mengkaji tentang “Peningkatan Kemampuan Servis Bawah Melalui Pendekatan Bermain Dalam Permainan Bolavoli Mini Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Girirejo 2 Kabupaten Magelang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata tes bermain dengan pendekatan bolavoli mini sebesar 66,0 menjadi 80,50.
2. Heri Supriyanto (2013) yang mengkaji tentang "Peningkatan Kemampuan *Smash Open* Dengan Pendekatan Bermain 4 Lawan 4 Putri Yuniior Di Klub Bola Voli Baja 78 Bantul. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil nilai rata-rata tes bermain dengan pendekatan 4 lawan 4 putri yuniior di klub bolavoli baja 78 Bantul sebesar 34,81 menjadi 42,62.

## **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran atletik nomor lompat jauh merupakan pelajaran yang membosankan bagi siswa, apalagi jika dalam proses pembelajaran guru menggunakan metode yang monoton dan tidak memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa sekolah dasar. Teknik lompat jauh merupakan gerakan

yang sederhana dan kompleks dan terdiri dari beberapa fase gerakan, maka guru harus menerapkan metode yang tepat agar siswa dapat menguasai teknik lompat jauh dengan benar. Pendekatan pembelajaran dengan bermain merupakan strategi yang paling tepat karena sangat sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar yang masih senang bermain.

Dengan pendekatan bermain diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk bergerak tanpa ada paksaan. Dengan merasa senang tanpa ada paksaan diharapkan siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan suka rela dan dapat menguasainya seperti yang diharapkan. Oleh karena itu guru harus menemukan variasi gerakan lompat jauh yang bisa dimasukkan dalam permainan yang disukai anak.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori dan penelitian yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut :

1.  $H_0$  : Tidak ada peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1 kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2015.



2. Ha : Ada peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1 kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2015.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk menghubungkan kausalitas atau sebab-akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*one group pretest-posttest design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan (treatment). Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum diberi perlakuan dengan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2001:64). Penelitian ini akan membandingkan hasil pretest dan posttest Peningkatan Hasil Gerak Dasar Melompat Dengan Menggunakan Pendekatan Bermain Sunda Manda Pada Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2016.

#### **B. Definisi Operasional Variabel**

Dalam penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel dalam penelitian ini adalah hasil gerak dasar melompat dan pendekatan bermain sunda manda. Berikut definisi operasional masing-masing variabel:

##### **1. Pendekatan Bermain Sunda Manda**

Dalam penelitian ini lompat sunda manda merupakan pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan dasar lompat jauh dengan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan.

## 2. Hasil Gerak Dasar Melompat Jauh.

Hasil lompat jauh, yaitu kemampuan Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 dalam melakukan lompatan sejauh-jauhnya pada bak lompat dan diukur jaraknya dengan satuan meter (m).

### **C. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012:61). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun 2016 berjumlah 20 orang. Seluruh populasi dalam penelitian ini dijadikan sebagai subjek penelitian.

### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yaitu alat ukur untuk mengumpulkan informasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:198), untuk mengukur ada atau tidak, serta besarnya kemampuan objek yang diteliti digunakan tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan Siswa melakukan lompat jauh. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan Siswa dalam lompat jauh. Pelaksanaan tes dengan mengambil awalan lari, kemudian Siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke

bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Ketentuan pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- a. Tiap peserta diberi kesempatan melompat sebanyak 3 kali.
- b. Urutan lompatan sesuai dengan nomor urut pada buku absen
- c. Hasil dari ketiga lompatan diukur dan dicatat secara lengkap.
- d. Kemampuan yang diambil adalah hasil lompatan terjauh.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data akan dilakukan pretest, perlakuan dan posttest, menggunakan metode tes dan pengukuran. Dalam suatu penelitian prosedur pengumpulan data adalah tahap penting karena akan berhubungan dengan data yang diperoleh selama penelitian. Langkah yang dilakukan dalam prosedur pengumpulan data adalah tahapan dalam suatu penelitian untuk mencari dan mengumpulkan data.

Sebelum penelitian dimulai, peneliti melakukan koordinasi dengan pihak SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, koordinasi tersebut digunakan untuk mengetahui jumlah subjek penelitian dan waktu penelitian. Kemudian setelah berkoordinasi maka peneliti mengajukan surat permohonan untuk mengadakan penelitian di lokasi penelitian kepada kepala SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta. Setelah mendapatkan persetujuan maka peneliti mengawali dengan menentukan populasi dan memilih sampel dengan teknik total sampel.

## E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi sampel. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Chi Kwadrat, yaitu:

$$X^2 = \sum \frac{(Fo - Fh)^2}{Fh}$$

Dimana:

X = Chi-Square

Fo = Frekwensi observasi dalam sampel

Fh = Frekwensi yang diharapkan dalam sampel sebagai pencerminan dan frekwensi yang diharapkan dalam populasi.

Sumber: (Riduwan, 2003:188)

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui homogen atau tidaknya populasi yang diambil sampelnya. Perhitungan homogenitas menggunakan uji F dilakukan dengan cara membandingkan Ftabel dengan Fhitung. Jika  $F_{tabel} < F_{hitung}$ , maka kelompok data homogen. Uji F yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Dimana:

$S_1^2$  = Varians kelompok 1  
 $S_2^2$  = Varians Kelompok 2

## 2. Pengujian Hipotesis

Untuk uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji t. Uji digunakan untuk membandingkan antara dua variabel apakah signifikan atau tidak. Setelah uji persyaratan terpenuhi maka dilakukan uji hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

Uji hipotesis menggunakan dependen sampel Test dengan uji t. Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$ , maka  $H_o$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*pretest-posttest*)  
N = Jumlah Sampel.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991 : 57):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{mean difrent}}{\text{mean prettest}} \times 100 \%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean prettest}$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di halaman sekolah SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Yang terletak di Jalan Magelang, Km 06, Mlati, Kecamatan Sleman.

##### **2. Deskripsi Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan januari s.d maret 2016. Pertemuan dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis, dan Sabtu pada pukul 15.30-16.30 WIB.

##### **3. Deskripsi Populasi Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta dengan jumlah 20 siswa.

#### **B. Hasil Penelitian**

Deskripsi data penelitian berfungsi untuk mempermudah data penelitian. Deskripsi data penelitian meliputi data *pretest* dan *posttest* dari eksperimen yang dilakukan. Adapun hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

##### **1. Hasil Penelitian Data *Pretest***

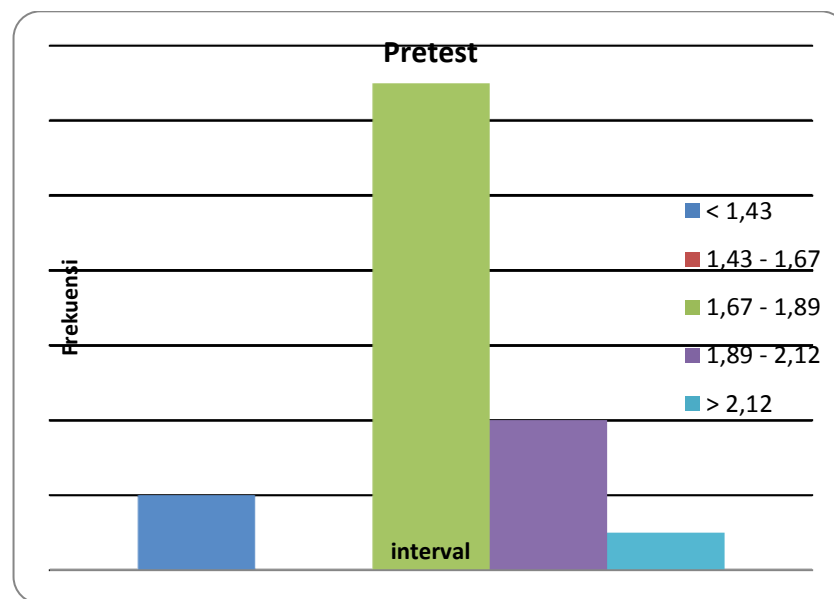
Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum peserta di beri latihan permainan sunda manda. Hasil penelitian data hasil belajar gerak dasar melompat pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati,

Kabupaten Sleman, Yogyakarta saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 1,32; nilai maksimum = 2,46; rerata = 1,78; median = 1,81; modus = 1,70 dan *standard deviasi* = 0,23. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Penelitian *Pretest***

Rumus Interval	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	$> 2,12$	2	10
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$1,89 \leq X < 2,12$	0	0
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$1,67 \leq X < 1,89$	13	65
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$1,43 \leq X < 1,67$	4	20
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$< 1,43$	1	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 4. Diagram Hasil Gerak Dasar Melompat Saat *Pretest***



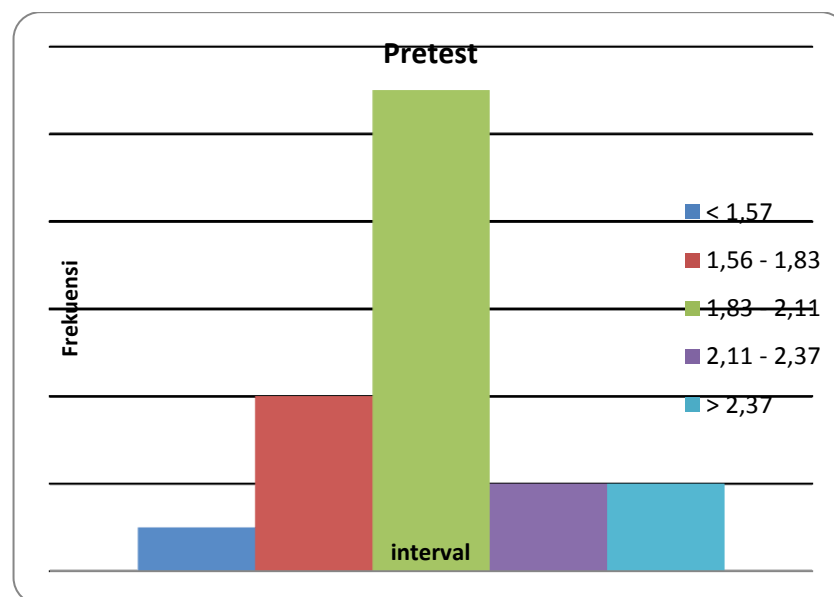
## 2. Hasil Penelitian Data *Posttest*

Data *pretest* merupakan data yang diambil sebelum peserta di beri latihan permainan target. Hasil penelitian Gerak Dasar Melompat Pada Siswa Kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati saat *pretest*, diperoleh nilai minimum = 31; nilai maksimum = 62; rerata = 47,86; median = 49,5; modus = 52 dan *standard deviasi* = 9,11. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Saat *posttest***

Rumus Interval	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	$> 2,37$	2	10
$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	$2,11 \leq X < 2,37$	2	10
$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	$1,83 \leq X < 2,11$	11	55
$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	$1,56 \leq X < 1,83$	4	20
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$< 1,57$	1	5
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



**Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian Gerak Dasar Melompat Saat *posttest***

### **3. Persentase peningkatan**

Persentase peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, dalam penelitian ini diperoleh dengan cara mengitung rentang antara rata-rata *pretest* dan rata-rata hasil *posttest*. Hasil penelitian pada statistik dekriptif diperoleh rata-rata *pretest* 1,78 sedangkan hasil *posttest* 1,97. Perhitungan besarnya pengaruh pendekatan bermain sunda manda terhadap hasil belajar gerak dasar melompat dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase adalah :

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{1,97 - 1,78}{1,78} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatan Persentase} = 10,67 \%$$

Berdasarkan hasil perhitungan peningkatan persentasenya diperoleh sebesar 10,67 %, dengan demikian dapat diartikan peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta sebesar 10,67 %.

### **4. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Analisis statistik menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel yang dilakukan dengan

program SPSS 21.0. Distribusi yang akan diuji normalitasnya adalah dua data pretest dan posttest. Setelah dilakukan perhitungan uji normalitas dari data peserta tes didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3. Data Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov**

Data	Nilai Z	Taraf Signifikansi ( <i>p</i> )	Taraf signifikan (5%)	Kesimpulan
<i>Pretest</i>	1,202	0,111	0,05	Data berdistribusi normal
<i>Posttest</i>	0,847	0,470	0,05	Data berdistribusi normal

Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* peserta lompat jauh kelas V seperti yang ditunjukkan tabel 6 di atas, terlihat bahwa hasil *pretest* dan *posttest* memiliki taraf signifikansi (*p*) lebih dari 0,05 ini artinya data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

## 6. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika  $F_{hitung} (levene statistic) < F_{tabel}$  test dinyatakan homogen, jika  $F_{hitung} (levene statistic) > F_{tabel}$  test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas**

Test	df	F tabel	F hit	P	Keterangan
Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat	1:38	4,10	0,382	0,540	Homogen

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui hasil uji homogenitas data hasil belajar gerak dasar melompat siswa kelas V SDN Sinduadi 1,

Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta diperoleh nilai  $F_{hitung} (0,382) < F_{tabel} (4,10)$ , dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

## 7. Pengujian Hipotesis

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda pada siswa kelas V SDN Sinduadi 1 tahun 2016, yaitu dengan melakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel 8 berikut:

**Tabel 5. Uji-t**

Kelompok	df	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Sig.
Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Melompat	19	10,064	2,086	0,000

Dari tabel diatas, hasil analisis data diketahui bahwa nilai t<sub>hitung</sub> sebesar 10,064 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Kemudian nilai t<sub>hitung</sub> dibandingkan dengan t<sub>tabel</sub> (df:19) pada taraf signifikansi 5%, sehingga diperoleh t<sub>tabel</sub> sebesar 2,086. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t<sub>hitung</sub> lebih besar daripada t<sub>tabel</sub> ( $10,064 > 2,086$ ). Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka **H<sub>a</sub>**= diterima dan **H<sub>o</sub>** = ditolak, artinya terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016.

### C. Pembahasan

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan untuk menimbulkan perubahan perilaku yang melekat pada kehidupan sehari-hari. Secara sederhana pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak, (Rusli Lutan, 2001: 15). Pembelajaran pendidikan jasmani sangatlah beragam, pendidikan lompat jauh merupakan salah satu materi pada pembelajaran pendidikan jasmani. Prestasi lompat jauh akan terlihat dari hasil jauhnya lompatan, dan untuk menghasilkan lompatan yang maksimal siswa harus mampu melakukan gerakan lompat jauh yang benar.

Untuk meningkatkan prestasi lompat jauh perlu adanya pelatihan yang efektif dalam meningkatkan hasil lompat jauh siswa, salah satunya dengan pendekatan bermain sunda manda. Pendekatan bermain adalah pendekatan pembelajaran lompat jauh yang dikemas dalam konsep bermain yang bervariasi yang selalu berubah-ubah sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran lompat jauh. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya ciri-ciri model pembelajaran bermain menurut Tadjikriatun Musifroh (2008:4) :

- a. Menyenangkan dan menggembirakan bagi anak, anak menikmati kegiatan bermain tersebut, mereka nampak riang dan senang.
- b. Dorongan bermain muncul dari anak bukan paksaan orang lain.
- c. Anak melakukan karena spontan dan sukarela, anak merasa tidak diwajibkan.
- d. Semua anak ikut serta secara bersama-sama sesuai peran masing-masing.

- e. Anak berpura-pura atau memerankan sesuatu, anak pura-pura marah atau menangis.
- f. Anak menetapkan aturan main sendiri, baik aturan yang diadopsi dari orang lain maupun aturan yang baru, aturan main itu dipatuhi oleh semua peserta bermain.
- g. Anak berlaku aktif, mereka melompat atau menggerakkan tubuh, tangan dan tidak sekedar melihat.
- h. Anak bebas memilih mau bermain apa dan beralih ke kegiatan bermain lain, bermain bersifat fleksibel.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $10,064 > 2,086$ ). Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_a$  = diterima dan  $H_o$  = ditolak, artinya terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016. Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik lain dengan menggunakan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan kaki. Agar pelompat mendapat hasil lompatan yang jauh ia harus menggunakan teknik melompat yang benar, yaitu awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Unsur terpenting dalam tolakan adalah kekuatan atau power tungkai. Salah satu latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan power tungkai adalah dengan melompat, bertumpu satu kaki, dengan jarak lompatan yang tetap atau terimplikasi dari permainan tradisional sunda manda. Latihan lompat dalam permainan sunda manda ini merangsang gerak eksplosif. Dengan latihan lompat, dapat membangkitkan gairah untuk melakukan lompatan yang tetap dan terus menerus.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut mengindikasikan latihan bermainan sunda manda mampu meningkatkan power dan kekuatan otot tungkai pada kaki. Sunda manda atau engklek adalah permainan tradisional yang dimainkan 2 sampai 8 orang. Cara bermainnya setiap anak harus berbekal tabak gecuk berupa pecahan ubin/marmer, potongan genteng alias kreweng dengan cara melempar tabak miliknya tepat tepat di kotak pertama setelah itu ia harus berjengkek (melompat satu kaki) ke kotak berikutnya sampai selesai satu putaran.

Dengan melakukan engklek kaki dilatih untuk menumpu badan secara terus menerus dan melakukan tolakan kaki. Pola latihan yang ditingkatkan setiap tahapnya akan memperbesar kekuatan tungkai pada saat kaki menolak di tanah, tujuan dari latihan ini adalah peningkatan power tungkai. Dengan demikian secara kontinyu power tungkai terlatih, dan semaian baik power tungkai maka lompatan jarak lompatan akan semakin jauh. Sehingga dapat disimpulkan pendekatan bermain sunda manda mampu meningkatkan hasil belajar gerak dasar melompat.

Peningkatan pada hasil belajar gerak dasar melompat adalah bernilai positif yang artinya peningkatan yang ditunjukan adalah semakin baik. hal tersebut ditunjukan dengan hasil perhitungan peningkatan persentasenya diperoleh sebesar 10,67 %. Dengan hasil tersebut maka latihan bermainan sunda manda dapat dikatekan menjadi progra latihan yang cukup efektif dan efisien dalam meningkatkan hasil gerak dasar melompat.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas diketahui nilai  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $10,064 > 2,086$ ). Apabila dibandingkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari signifikansi 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka **H<sub>a</sub>** = diterima dan **H<sub>o</sub>** = ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat peningkatan hasil belajar gerak dasar melompat dengan menggunakan pendekatan bermain sunda manda siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta tahun 2016.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, menunjukkan bahwa ada peningkatan prestasi lompat jauh siswa kelas V SDN Sinduadi 1 Sleman, setelah diberi latihan sunda manda. Karena latihan sunda manda berpengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh, penelitian ini agar menjadi pedoman bagi guru penjas di sekolah yaitu dengan memberikan program latihan sunda manda kepada siswa dengan pola latihan yang teratur dan terus menerus demi tercapainya salah satu tujuan yaitu dengan harapan prestasi lompat jauh yang baik, maka akan meningkatkan prestasi olahraga pada cabang olahraga lompat jauh.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti berusaha keras untuk memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan



kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan antara lain :

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, aktivitas lain, dan sebagainya.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol faktor kesungguhan dan semangat dalam berlatih.
3. Sebagai kajian ilmiah dan teoritis untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

#### **D. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar selalu berlatih sesuai dengan pola latihan yang teratur dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan fisik maupun skill dalam olahraga lompat jauh.
2. Bagi guru pengampu pendidikan jasmani diharapkan dapat mengawasi siswa dalam berlatih serta memberikan latihan-latihan guna meningkatkan kemampuan siswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA







- Adisasmita, Y & Syarifudin, A. (1996). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Alhusin, S. (2007). *Gemar bermain bulutangkis*. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Azwar, S. (2010). *Tes prestasi. fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloom, Benjamin S. (1979). *Taxonomy of educational objective: the clasification of educationa goals*. London: Longman Group Limited.
- Depdikbud. (2013). *Permendikbud no 81 A tentang implementasi kurikulum*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Faisal, N. (2013). *Pengertian pemahaman*. Dalam (<http://faisalnizbah.blogspot.com/2013/08/pengertian-pemahaman.html>), diakses pada hari Selasa, 2 April 2017.
- Gifford, C. (2007). *Keterampilan sepakbola*. Yogyakarta: PT Citra Aji Pratama.
- Grice, T. (2007). *Bulutangkis petunjuk praktis untuk pemula dan lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hadi. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harjanto. (1997). *Perencanaan pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hastuti, T.A. (2008). Kontribusi ekstrakurikuler bolabasket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. Nomor 1, Hlm. 63.
- Hernawan, A.H. (2013). *Pengembangan kurikulum dan pembelajaran*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Ibrahim, R. (2003). *Perencanaan pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN  
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Aditya Pamadi  
NIM : 10604224167  
Program Studi :  
Jurusan : PGSD PENJAS  
Pembimbing : Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	25/2 - 2015	Bab I di parafkan → belum ada yg ser gres muncul masalah di objek penelitian	
	2/4 - 2015	Bab II Tambahan Teori → Himpunan tiap himpunan persis 3 ahli Konek ke Kaprodi & parafkan di parafkan judeknya dirobak buku <del>PGSD</del> Manjijor belum Manjijor → Pengumpul Pendekatan bermain ..... terdapat penyimpulan Lihat bel' guru dasar melompat (12/4) Befor parafkan di Cenghapi.	  
	20/8		
	26/8	Langit dan bu Langit	

Mengetahui  
Kaprodi PGSD Penjas,

Sriawan, M.Kes.  
NIP 19580830 198703 1 003

## Lampiran 2: Surat Ijin penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 142 / 2016

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/136/2016 Tanggal : 12 Januari 2016  
Hal : Rekomendasi Penelitian

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : ADITYA PAMADI  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 10604224167  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Sleman Yogyakarta  
Alamat Rumah : Malatan Bansari Temanggung Jateng  
No. Telp / HP : 085743776996  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR MELOMPAT DENGAN  
MENGUNAKAN PENDEKATAN BERMAIN SUNDA MANDA PADA SISWA  
KELAS V SDN SINDUADI I KECAMATAN MLATI KABUPATEN SLEMAN  
YOGYAKARTA TAHUN 2015**  
Lokasi : SD N Sinduadi 1 Mlati Sleman  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 12 Januari 2016 s/d 12 April 2016

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 12 Januari 2016

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris

u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MARYATUN, S.IP, MT  
Pembina

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Mlati
5. Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Mlati
6. Ka. SD N Sinduadi 1 Mlati Sleman
7. Dekan FIK UNY
8. Yang Bersangkutan

## **Lampiran 5: Latihan Bermaian Sunda Manda**

### Lampiran 6. Absensi Siswa

NO	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	MD	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	CH	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	AD	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
4	FN	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
5	FZ	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	DMS	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	BHD	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	LIS	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
9	LIA	v	v	v	v	-	v	v	v	v	-	v	v
10	IN	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v
11	ARM	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v
12	ANS	v	v	v	v	v	v	v	v	v	V	v	v
13	YD	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v
14	ANM	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
15	MG	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16	RD	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17	GH	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v
18	TYI	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
19	SD	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-
20	ADT	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v

Lampiran 7: Data Penelitian

NO	Nama	Pretest	Posttest
1	MD	1,85	1,95
2	CH	1,83	1,96
3	AD	2,18	2,5
4	FN	1,6	1,75
5	FZ	1,82	2,25
6	DMS	1,8	1,97
7	BHD	1,81	1,9
8	LIS	1,58	1,72
9	LIA	1,54	1,75
10	IN	1,7	1,85
11	ARM	1,32	1,46
12	ANS	1,52	1,66
13	YD	2,46	2,67
14	ANM	1,83	2
15	MG	1,8	2,05
16	RD	1,76	1,95
17	GH	1,86	2
18	TYI	1,81	2,15
19	SD	1,7	1,86
20	ADT	1,84	2,05



## Lampiran 8: Data hasil Statistik penelitian

### Frequencies

[DataSet0]

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		1,7805	1,9725
Median		1,8050	1,9550
Mode		1,70 <sup>a</sup>	1,75 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,23719	,27568
Minimum		1,32	1,46
Maximum		2,46	2,67
Sum		35,61	39,45

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,32	1	5,0	5,0
	1,52	1	5,0	10,0
	1,54	1	5,0	15,0
	1,58	1	5,0	20,0
	1,60	1	5,0	25,0
	1,70	2	10,0	35,0
	1,76	1	5,0	40,0
	1,80	2	10,0	50,0
	1,81	2	10,0	60,0
	1,82	1	5,0	65,0
	1,83	2	10,0	75,0
	1,84	1	5,0	80,0
	1,85	1	5,0	85,0
	1,86	1	5,0	90,0
	2,18	1	5,0	95,0
	2,46	1	5,0	100,0
	Total	20	100,0	

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1,46	1	5,0	5,0
	1,66	1	5,0	10,0
	1,72	1	5,0	15,0
	1,75	2	10,0	25,0
	1,85	1	5,0	30,0
	1,86	1	5,0	35,0
	1,90	1	5,0	40,0
	1,95	2	10,0	50,0
	1,96	1	5,0	55,0
	1,97	1	5,0	60,0
	2,00	2	10,0	70,0
	2,05	2	10,0	80,0
	2,15	1	5,0	85,0
	2,25	1	5,0	90,0
	2,50	1	5,0	95,0
	2,67	1	5,0	100,0
	Total	20	100,0	

## Lampiran 9: Uji Normalitas

### NPar Tests

[DataSet0]

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1,7805	1,9725
	Std. Deviation	,23719	,27568
	Absolute	,269	,189
Most Extreme Differences	Positive	,269	,189
	Negative	-,133	-,080
Kolmogorov-Smirnov Z		1,202	,847
Asymp. Sig. (2-tailed)		,111	,470

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Lampiran 10. Uji Homogenitas

ONEWAY VAR00001 BY VAR00002  
/STATISTICS HOMOGENEITY  
/MISSING ANALYSIS.

### Oneway

[DataSet0]

#### Test of Homogeneity of Variances

LOmpat jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,382	1	38	,540

#### ANOVA

LOmpat jauh

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,369	1	,369	5,575	,023
Within Groups	2,513	38	,066		
Total	2,882	39			

## Lampiran 11. Uji t

### T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	1,7805	20	,23719	,05304
	Posttest	1,9725	20	,27568	,06164

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	,956	,000

**Paired Samples Test**

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest - Posttest	,19200	,08532	,01908	,23193

**Paired Samples Test**

		Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	,15207	10,064	19	,000